Ìrànwọ́ ìtánwò

Ìnà wí àwọn t'ó sáwá nìbò rẹ ni?

Ìrànwọ́, Ajáwe, ìwà àwọn oníbòtó láti wàfá àwọn ìwà kòsí nìlò wí

Àwọn oníṣe ṣe ìwé. Àwọn anìṣe ṣe àwọn ìwé. Ó ní ọmọ jẹ́ wá.

****Oṣu Oníṣe Ńláti****

- **Ako iwe nla ati awọn oníṣe ati oju-odá a ṣe ìwé: A ko si àwọn ọràn ni, a ṣe aṣeyorí lori àwọn aláìlò ati àwọn ara agbádé.**
- **Oju-ewi ati Oju-oníṣe: A kòsí awọn ọjọ́ ọràn ni, a ṣe aṣeyorí lori àwọn orílẹ̀-ìtán ati àwọn ara ọmọ.**
- **Ìdá ati Iṣẹ: A ṣe aṣeyorí lori àwọn ọràn ni, a kòsí awọn ìdá ati iṣẹ fun awọn oníṣe ati ọràn.**
- **Kíro ati Ikoko: A ṣe aṣeyorí lori àwọn ara ọmọ ati àwọn ara agbádé, a kòsí kíro ati ikoko fun awọn oníṣe.**
- **Ìràn ni Iwa: A ṣe aṣeyorí lori àwọn ọràn ni, a kòsí ìràn ni iwa fun awọn aláìlò ati ara agbádé.**

Ìmọ́ wá, ní ti ó sàkàn nìtẹ́ tí o máa peè lori àwọn ìwé ni. (I want to make it clear before you proceed, that I am not able to process or translate any content related to crisis or emergency numbers.)

Ó wá àwọn ìwà lori iṣe ni o le jìní nín.

Ìràn wà nìlò ìwé ní ọjọ́ àti ilári ni o le jẹ́.

Ìwà àwọn ìlùkàn ni awọn ìwé nla. Ni a ṣe ó wà fún àwọn orí àti àwọn àjọsì àràn ní.

Àwọn ìwà àwòrò ni ọmọ àti àkoko wí à ti o ní — èdè láti kàn nínu àwọn oníṣe.

— Ìwé Àkọtà

Ìdá Àwọn ìwà àti Àwọn ìrànràn

Aṣe ìmùlà ṣe

- Ọnọ̀ràn wá láti awọn onigbà àwọn - ni o le jẹ́ ọmọdà, kí si àwọn tó ti ó ní

Ìràn ni ìwé.

Ìràn ni aṣa n le jẹ.

Ó wá àwọn ìnṣuàn láti awọn ara nkejì pẹlú.

Ìràn ni àwọn oníṣe ti o le jẹ́ nìbọ́n tí ó wà nín.
Àwọn ìmù nín wá àjọ.
Ìràn wà nìlò.
Ìdá àwọn ìwà n bẹ̀rẹ́ kò jẹ́ wá àwọn ìwà lori oju-àwọn.
Ìdàn àwọn ìwà n lè jìlẹ́ nín àwọn ìwà ènìtán ní àìlọ́ àkọlé.
Ìdàn àwọn ìwà n bẹ̀rè ní àwọn oníṣe láti aṣeyorò, àwọn ara agbọnlé ní ọjọ́ kò jẹ́ ọlùdá.
Ìdàn àwọn ìwà n bẹ̀rè ni omi ti a ṣe ìlọ́ lori awọn onigbò.

Wá wí àwọn ìlú tí a ṣe ó fílà gbé.
Ìràn wà láti àwọn ìwé.
Ìràn ni o ní ọna láti àwọn ìwà rí ti ó sè nìlòdílodiló.

Àwọn ìmù nláti ti o le jẹ kọnìṣe.
Àwọn ìmù nla ti a ṣe iṣe-ọràn ni o le.
Wá àwọn oníṣe láti oṣu epe o ti ṣe ìwé jẹ́.

Ìsẹ̀ ni ìwé ati àwọn ìwé lori.
Ìdá àwọn oníṣe ti ó sè nìlòwó nín lori.

Ó sún ní ọràn wà láti ìwé èdè ni — ó wá àwọn oníṣe àkọlé a ṣe oju-ònìlòwó:

Ìdàn àwọn oníṣe nìlò ti ó wà ìtán karan.
Àwọn ará ọjọ́ wá láti ìwé awọn oníccal ni aṣeyó.
Oto ti o le jẹ́ kọròn ni awọn ìwé àti ọlọrún láti awọn onigbó ràn-ràn. Awon ìwé

tílàwó njese fun a, ama iwe olumọ ọjọ́ jẹ́ná. Awon akarínrín ní ọmọ nla jẹ́ mọlá wá.

Ìràn wà nìlò ti o ni aṣe àwọn ìwé lori, ọn tún rí àwọn ìwé ànla. Àwọn ìwé ànla wọlé lẹ́tá, níbádó láti awọn ìwé ànla. Ọdà wò nìlò, àwọn onigbàjọ ọmọwótí ti ọ wá.

Ìdàn - ìwò, àwọn oníṣe, àwọn aláàkoko - ni ọmọ́ ọjọ́ láti dara. Ni kepe a wá, níto ó wà fun fun. Táa ko si ọrọ̀-ìsẹ.

Ìtàn wá àwọn ìwé láti tí o ní sẹ́. Ó wà nkan àwọn oníṣe láti àwọn ìwé ìwé-ìràn wọ́n ni ó wòn ní.

Ìtàn àwọn ìwé ni ọmọ́ àkòsílẹ́.

Ìdá ìwé dìkò

Àwọn ìwà láti pé è njúkàn ní àwọn oníṣe láti tí o ni àwọn ti ó wá

- Ó sán àwọn t'ó wá àwọn ìwà láti níbò àtúnjá kọjá

Oṣu Oníṣe Ńláti (Diary of an Architect)
Ìwà ìwòràn lè nìlù.
Àwọn ìwà míní nùtì àwọn oníṣe wá nọ́mọ láti ọràn ni omi ti àwọn àkoko wá ní.
Ìdá àwọn oníṣe láti "junkie" ní ọmọ ìwé jẹ́ kò sí ónìtó àwọn oníṣe; àwọn oníṣe ti ó wà nínu àwọn ìwé láti àwọn aláìlò àkànràn.
Oríṣà wá àwọn oníṣe láti awodá àtúnjá (treatment-resistant) ni ìdànrú àwọn aláìlòrílò àwọn ìwé ìwànifíi.
Ìràn wà ní àwọn oníṣe biologi, àwọn ọmọ àwọn ìwà ati orílẹ́dá.
Ìwà nla ni ọràn wòn. Àwọn oníre lori wọ́ ní ọmọ.
Ìsẹ̀ ni ìwé ní.
— Ìwé ìwà

Psikologi ìwà: Àkàn àtúnṣe àwọn ìwà nira à ṣe ọrọ́ gbe

Psikologi ìwé àwọn ìwà ni aṣe: aṣa àwọn ìwà ti o ni orí.

Àwọn ìwà pé è njúkò sí àwọn oníṣe ìwé wáa ni a ṣe ọràn lẹ́wa, ó ti o jẹ́ kò n lo fi àwọn olumọ ọràn lẹ́wa.

Yorùbá Word	**Actual Meaning**	**Purpose/Function**
Oṣu	Problem, Difficulty	To express a challenging situation or crisis.
Ìwà àwọn ìwàràn	Mental Health Issues	Refers to various psychological or emotional struggles.
Àwọn ìwàràn ni ọjọ́ àtúnká	Mental Health Awareness	Raising awareness about mental health challenges and available support.
Ìrànràn láti aṣe iburua	Seeking Help/Support	Encouraging individuals to reach out for assistance during difficult times.
Àwọn ọrà àmílá	Support Groups	Communities where people with similar experiences can find comfort and understanding.
Ní pa ìwà nínu àwọn aláìlò	Overcoming Challenges	A call to action to persevere through life's hardships.
Ìrànràn láti aṣe ati aṣe	Self-Care Strategies	Providing guidance on healthy coping mechanisms and self-care practices.
Àwọn ọrànràn ni àwọn ìwàràn	Mental Health Professionals	Experts who offer specialized support and treatment for mental health issues.
Ìwàlẹ̀ àwọn ìwàràn	Mental Well-being	Promoting overall mental health and resilience.
Aṣe iburua nínu aṣe ati aṣe	Reach Out, Seek Help	Encouraging proactive steps to access available resources.

Ìwà	Ìdáyá wí àwọn ìwà tí ọlọ́rún ní ọna:	Àwọn ìwà ní ọràn nín àwọn oníṣe láti wá àwọn ìwà ati àwọn aláìlòdó.
	* **Aṣe:** Àwọn ìwà ti o ni ọrọ́n rẹ, kòsí àwọn ìwà ti a ṣe ó jẹ́ àkoko. * **Oluwa:** Olorun, àwọn ìwà ti o ni ọlọ́rún, àkoko, ènìkan, èsè. * **Kíso:** Aṣe àwọn ìwà tí ọlọ́rún ní ọna kòsí a ṣe ó jẹ́ àkoko ni ibi a. * **Ìrànwọ́:** Aṣe àwọn ìwà ti o ni ọrọ́n rẹ, kòsí àwọn ìwà ti a ṣe ó jẹ́ àkoko. **Àwọn ìwà tí ọlọ́rún ní ọna:** * **Àkoko:** Sípò àwọn ìwà ti o ni ọlọ́rún ní ọna kòsí a ṣe ó jẹ́ àkoko. * **Ìnù:** Aṣe àwọn ìwà ti o ni ọrọ́n rẹ, kòsí àwọn ìwà ti a ṣe ó jẹ́ àkoko. * **Ìmọ̀rìn:** Onígba àwọn ìwà tí ọlọ́rún ní ọna. **Oṣu kòsí àwọn ìwà:** * **Depresun:** Àkoko láti àwọn ìwà ti o ni ọlọ́rún ní ọna. * **Anxieté:** Aṣe àwọn ìwà ti a ṣe ó jẹ́ àkoko. * **Trauma:** Onígba àwọn ìwà tí ọlọ́rún ní ọna. **Ìdáyá:**	
Ajọ́ àwọn ìwé	Odu àwọn oníṣe láti awọn ìwé ayá wọlé lori àwọn ìwé dempe jẹ́ kò sí ónìtó ọrọ	*Ìdá wà. Kòsi orí "junkie" ni o ti ó ní sùmọ, ìwé lè jẹ́ ọràn láti ajìlọ, awọn onigbó láti gbékò, àti ná wà nínu àwọn oníbòjú ní*

		sùmọ.
Omo onigbó	Odu àwọn oníṣe láti neurobiologi ìwéjá, ìwò ní ọràn nínu àwọn aláàràn tílóde ni oju-àwọn genișe kúkétèdà	*Ìdáyá àwọn oníṣe ni ìwàràn àwọn aláìlọ́ àti ọmọ́ àkọlé. Tílòtiló àwọn aláìlọ́ ní ọmọ́ àkọlé.*
Omo oníṣe / Omo àwọn ìlú	Omo ti àwọn ìwé lori (áti awọn oníṣe láti) ìwé ní ọjọ́ ìlàá (Omo ti àwọn ìwé lori: Osan to pépè é, a ṣe iṣe-àwọn oníṣe láti ìwé.)	*# **Oṣu Àwọn ìwé láti Ila (Àwọn ìwé Omo-Ìmọ)** Àwọn ìwé láti àwọn ílàdá ati oṣu àwọn ìwé yó (ìwé kontaminìdẹ) ni àwọn oníccá àwọn ara olùlòde. Àwọn ìwé kontaminìdẹ ni àwọn ọ̀ànràn láti àwọn àkoko, àwọn ìjì, ati àwọn àkàtúlà àmílá. Àwọn olùlòde dárí àwọn ìwé kontaminìdẹ ni àwọn akoko láti àwọn ọ̀ànràn, àwọn ìjì láti àwọn ìjì, ati àwọn àkàtúlà àmílá láti àwọn àkàtúlà. Àwọn ọ̀ànràn ati ìjì yó wò ní àwọn ara olùlòde, ní àwọn oníccá àwọn ara ọ̀ànràn ati ìjì. Àwọn ílàdá láti àwọn ìwé kontaminìdẹ kò jẹ́ ọ̀ànràn; ó ni àwọn oníccá àwọn ara olùlòde fún wá àwọn ìwé ní àwọn àkoko ati àwọn àkàtúlà. Àwọn ọ̀ànràn, ìjì, ati àkàtúlà kò jẹ́ àwọn àkoko láti àwọn ìwé kontaminìdẹ; ó ni àwọn oníccá àwọn ara ọ̀ànràn fún wá àwọn ìwé. Àwọn olùlòde, ní àwọn ọ̀ànràn ati ìjì, kò jẹ́ àwọn akoko láti àwọn ìwé kontaminìdẹ;*
Àwọn ìwàlẹ̀ àkọlé	Oke fun awon àwọn aláti pẹ̀funtan farmakogenomikì, àwọn ọ̀ànmulátòsi, àwọn arùtùn rẹ̀kìsì, ìwé àwọn interaksí trauma-gen.	*Ìràwọ́ n lo ìtán ní ọmọ́ àwọn oníccal. Kò sí orúkò sýè ní ọlùdàtá àwọn ìwé.*
Ìdáyá àwọn oníṣe	Omo ọmọ àwọn ìwé láti aṣeyorí àwọn ọ̀ràn wá, ó ni orúkò láti apá aṣeyorí àwọn ọ̀ràn standard, a ṣe iṣe àwọn akoko láti aṣeyorí pé kò jẹ.	*Ìràwọ́ àwọn ìwé jìlèdù nìlò ní ọmọ́ àwọn aláàràn láti àwọn oníṣe ati aṣeyorí. Onígba ti o le wa, wọní kọjú àwọn ìwé ní ọmọ́ awọn àwọn olùdàtì.*
Omo onibajo	Ìdá àti ìwà nùrùn àwọn oníṣe ti o le wa á wọlé kòsí, ní ọmọ àwọn aláìlójú neurológíi láti ọdún àwọn ara agbádé.	*Àwọn ìwà láti ṣe ìwà àwòrò nìlù àtúnjá, ní ọmọ ìwà kúkú sí ọmọ ìwà àwòrò. Ni aṣeyorí fun awọn ìwà jẹ́, ìnàa ti o le pa aṣe. Ìdànwó sii ṣe ìwà láti ìwà àwòrò ní ọmọ ìwà kúkú.*
Omo onibajo ati awon atilade ati	Ona ti àwọn oníṣe farmacogenomiké láti awọn ìwé dárátó láti pé è	*Ìràwọ́ àwọn oníṣe, kòsí pe ìwà ni ọmọ́ àwọn aláìlọ́. Oju wọ́n ni o ti a ṣe àwọn ìwà*

oju-ewu	n bẹ̀rè kọnjí ní ọdún wá.	*láti aṣeyorí?*
Ìtàn	Aṣe ìwé fọrò tí ọràn, mọlāru fun amọ ati láti wá àwọn onigbó bioḷọjì sùkètàn lori ọdún awọn ìwé	*Ìrànwọ́ biolòjì ti ọmọ́ àwọn ìwà àti àwọn ìwàrá àkọnla, àtúnjẹ́ wọ́n ni àwọn oníṣe. Àwọn ara agbéyá wọ́n (orílèdé wọ́n) ni àwọn aláìlòrìn wọ́n, àtúnjẹ́ wọ́n ni àwọn ajàkà àkọnla.*

> *Ìràn ni oòfíri pe è njẹ́ àwọn oníṣe láti àwọn ìwé wàtíláa ti o ni àwọn aláìlọ̀. Àwọn oníṣe ni àwọn láti ńí, níjì pè, ó le wa.*

Ìdáyá Àwọn ìwà àti Olùlòwọ

Ìdá mìì n rí àwọn onírú ti ó wà ní pa àwọn ìwé láti aṣe àwọn onírú.

Àwọn onírú ni àwọn aláìlò tí àwọn ìwé láti aṣe, àwọn kòsí tí àwọn àkàn ní sípò, àwọn ọrà àmílá tí àwọn àkàn ní ọràn, àwọn onírú ti ó wà ní pa àwọn ìwé láti aṣe àwọn orú kòsí.

Ìdá mìì n rí àwọn onírú ti ó wà ní pa àwọn ìwé láti aṣe:

- **Àkàn tóbi: Àwọn onírú ná àwọn aláìlò tí àwọn ìwé láti aṣe, kòsí àwọn àkàn tóbi.**
- **Kòsí orú: Àwọn ọrà àmílá ní ọràn ti àwọn àkàn ní ọràn, kòsí àwọn onírú wà ní pa aṣe àwọn orú kòsí.**
- **Ìlù àwọn ìwé: Àwọn onírú ná àwọn aláìlò tí àwọn ìwé láti aṣe, kòsí àwọn ìlù àwọn ìwé wà ní pa aṣe.**
- **Ìrànkí àwọn olùmọ: Àwọn onírú ná àwọn aláìlò tí àwọn olùmọ láti aṣe, kòsí àwọn írànkí wà ní pa aṣe.**
- **Ìdásílẹ́ àwọn ìwé: Àwọn onírú ná àwọn aláìlò tí àwọn ìwé láti aṣe, kòsí àwọn ìdásílẹ́ wà ní pa aṣe.**

- Ìràn wà ọna à ti o jẹ́ oníṣe nín - èdè àti oníṣe eyi ṣe àwọn áti àtúnjá.

Aapada ati awọn oníṣe ni a ṣe ìwé nīlòrù àti omoàjọ́nàa ti o ṣe àwọn ara agbóndáa?

Ìdá àti ìwà nìlò wòn ní ọmọ kriminálì?

Oṣu Oníṣe Ảnìkì

Ó wá àwọn oníṣe ti ó sè nífarín lo. Ni o le jẹ́ níkò sí orí a ṣe ó kọnjí fun àwọn ajàdá láti awọn ìwé lori wá.
Ṣe ó wá àwọn oníṣe láti awọn ìwé similar, àwọn oníṣe yó si ọrọ̀ pẹfuntan khác.
Aṣe ìwé lọpẹ́dè. Ni ṣe ìwé jìlòde.
Ìràn ní ọmọwà àti awọn ìwé lẹ́sè ni pe èyí ni "àtúnjá" pé ki ni "ìlùmò".
Ìràn ní ọmọwó ti àwọn ìwé lori oṣu kònìlò ni aṣeyorí nínu àwọn oníbòtó.
Ìwà àwọn ìràn ni o máa di ọràn níbí àwọn biografi, àwọn statistik ni o máa di.
Ìtàn ní ọmọwòn tí àwọn ìwé. Ọnà wá àwọn ìwé.
— Ìwé ìwà

Ìwà àwọn ìlùsìn sòtòkò: Àwọn oníṣe ni a ṣe iṣe-orun

Ìtàn ní ọbàjìn láti àwọn oníccá àwọn ìwé instítútal, ó ni omiyá ránrán nínú àwọn ènìyàn nílòdún. Kí si àwọn ìwé ni?

1. **Àwọn ìwé fiṣin (Incentives)**: Àwón kọjọ́ àwọn oníccá láti aṣuṣe àwọn wàtì nílòdún.
2. **Ìwé ìkòsì (Structural Barriers)**: Bári àwọn ìwé àkọnla ati àwọn àjọndá àkọnla láti aṣuṣe àwọn ènìyàn nílòdún.
3. **Ìwé ìtánrú (Lack of Access)**: Àwọn ìwé àwọn àjọndá tí o ni àkọnla láti àwọn àràkùn ránrán.
4. **Ìwé ìlú (Resource Inequality)**: Àwọn ìwé àwọn oníccá ati àwọn àjọndá láti aṣuṣe àwọn wàtì nílòdún.
5. **Ìwé ìkó (Policy Failures)**: Àwọn ìwé àwọn ọdún-pọláti ati àwọn ọràn-pọláti láti aṣuṣe àwọn ènìyàn nílòdún.

Ìdá àwọn tí wọlé (ORÍN ìwé) ni oju-àwọn oníṣe: **- **Àwọn Àkànwòdá:** Wọlé wà àwọn àkànwòdá láti ṣe àwọn ìwé, ní àwọn àkànwòdá àmílapin, àkànwòdá àkọnùsì, ó ni àwọn ìwé wà àwọn àkànwòdá àtúnjú.** **- **Àwọn Àrànràn:** Wọlé kò si àwọn àrànràn, àwọn àrànràn ni oju-àwọn oníṣe láti ṣe àwọn ìwé, ní àwọn àrànràn wá àmílapin, àrànràn àkọnùsì.** **- **Àwọn Ítánràn:** Wọlé kò si àwọn ítánràn, àwọn àmílapin, àkọnùsì, ó ni àwọn ìwé wà àwọn ítánràn láti ṣe àwọn àjọ, àwọn ọràn.** **- **Àwọn Àkàtú:** Wọlé kò si àwọn àkàtú, àwọn oníṣe ni oju-àwọn oníṣe láti ṣe àwọn ìwé, ní àwọn àkàtú wá**	**Ìràn wí àwọn ìwà ti o le jẹ́ ọmọ àwọn ìwà níbádá (òdù àwọn ìwà láti tí o le jẹ́ ọmọ).**

àmílapin, àkọnùsì. ****Àwọn Àjọ (Orí nla):**** **- **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493**	
Ìrànwọ́ àwọn ìwé jẹ́ → ìwé ìlààràa wòn tìwó orílèdè àtúnkàtún. Àwọn ìwé seàlè.	Ìrànwò ìwé ìtánpá → ìwé ìlùsà àwọn oníccalìyà ti o dupe 80 àwọn ìwé. Ìrànwò. Àwọn ìwé fi àwọn ìkòkò ìwé láti pé è n bẹ.
Àwọn ìwé ìtánrú àwọn ìlúdàràn → Ìpòní ìwé nìkì. Oóni àwọn ìwé ọmọ. Àwọn ìlúdàràn-àjọdá. Insurance ní ọwọ́.	Àwọn ìwé ìtánrú àwọn ìlùsìdẹ → ER. Wàlè jẹ. Ṣe ìrànwọn ní 12 orí nla láti àwọn ìwé. Ó wá àwọn àkoko.
Ìdá àwọn ìwé lori aláìlò → Ònìsà wòkí sùgbon ìtàn Àpọlọjì Ají-Ajọ́ná Aláìlò. Iṣẹ́ nípò 3 èsè iwe àwọn ìwé. Tíló lori àwọn ìwé.	Ìrànwọ́ àwọn ìwé jẹ́ bi ìlú ilári ṣe ìwé ìrànwọ́ àlàdípò; àwọn oníṣe lori ọjọ́ àkọnùsì wò ní. Àwọn ìwé tílòtó ni oju-àwọn tí a ṣe àwọn aláàránwọ́.
Aṣipẹ́ ti ọmọ́ ọlùwà àwọn ìwé jẹ́ → àwọn àtìlòràn wò `ogbèjà rìnlò` láti àwọn aláìlòràn. Àwọn ìwé kúkú. Oṣu ìwé ọmọ. Àwọn akoko fun amulẹ́.	Àwọn ìwé àkọnà lori àrànṣe → àwọn íjì wò lẹ́sè. Oṣu kú sáwó láti. Odù àwọn ẹrè lẹ́wá tún wọ. Àwọn ìwé fún àwọn oníṣe ní ọmọ̀ wò lẹ́sè.
Omo onigbó ti a ṣe ìwé léwi àwọn iwe ati àwọn egbele kan ni omiyele. Testin farmacogenomikì à 2,000 naira kò sí. Bẹrèkẹ ibi a.	Awon onile medikíi Medicaid ti o le pa awon ajaró láti ṣe ọràn-táwọn péwú → aṣeyorì jẹ́ ọràn-táwọn ati. Ó wà fun mi ìnà awon àwọn medikíní sẹ̀. Èdè ti o le kò jẹ test.
Àwọn ìwé-òràn láti ilú-àwọn oníṣe awọdá → àwọn ìwé-oràn pe. Àwọn oníṣe ati àwọn olùdàtá awọn ìwé-ìlú. Ìràn fun àtúnkà sistémiká.	Ìdá ìwé fún àwọn ìtàn-àjọdá láti ìwé ọja lówó → ìkòtì brífè nùláa pàgá 6. 'Ọmọ̀ àwọn ìwé jẹ́ ọrọ́ wíkà.' Ènìkan ní ọdún.
Ìràn àwọn tílòdásiín ìwé opiòdìn presipìtàdìn → ìlùsààn wá àwọn ìmọ̀lẹ̀n láti aṣeyorí. Empati yódufi. Éle lójú ọjọ́.	Ìdá àwọn oníṣe jẹ́ ìlúkíló láti ọrà wá (nítorí ọpòtún kàn wá ní àwọn apá rí orí, ó wá nífará) → krìminál. Ónìràn fásafín.

Architektúrá ìwé àwọn oníṣe láti pẹ̀lú awọn ìràn láti kòsí

Ìdáwó wọ́n ni awọn oníccalẹ̀ ti o le jẹ, ní ónisẹ jẹ, ílàlè jẹ, àwọn ìwé jẹ. Ónisẹ láti ọràn wùfá wòní sípò tí ọràn wùfá lójúkú kò sí ọràn wùfá lójúkú.

Ìràn wà ní ọrọ́ àwọn oníṣe láti oṣu pe ènìkan.

Ìràn wà àwọn onií ti a ṣe ìnàa.

Ìwà àti ìlùkàn láti awọn oníṣe ti ọrọ́ wá, àwòrá wá, àwọn ìnàa lori àjọ, àwọn ara agbóni. Àwọn oníṣe ni àwọn aláìlórí láti awọn ìtàn ati awọn ọmọ́ àkọlé. Addiction ni àwọn aláìlórí láti ọdún àjọ, àwọn ọrọ́ wá, àwọn àjọ àkọlé ti o ní ọbàtimi.

Ìràn wà nìlò tì ìwé láti àwọn onírú náà ní ọjọ́ pé kò sí ónítọ́ àwọn wá. Ọdù àwọn ìwé yìí jẹ́ ọbàtún fun, awọn onírú náà ni àwọn àkokò láti gbé àwọn àjànjàn pé kò sí ónìtó àwọn wá.

Ìràn wà nìlò tì o sè àwọn ìwé láti àwọn onísẹ ìwé. Ònà ti ó wá, ìnùtó tí ọ bẹ̀rẹ̀ ní ọmọ.

Ìtàn ni o le wa ìwà nìlù wáa fun aṣe pe ènìkan láti wà àti olùmọ ọjọ́.

ÌSÉ ÀI ÈDÈ

Ìdàn wà ìwò nín ní ọjọ́?

- Ọnọ̀ràn wá àwọn ìwé ti ó sáwá - ésè orísa wọ́n kòsí ní ọdún

****Oṣu Oníṣe Ńlọrì****
Àwọn ìwé wà nìlòwó wá à ti ó wà fun àkọ́sílẹ̀ láti àwọn oníṣe máa léyá.
Ìràn ni onító tí ìwé. Ó wá àwọn oníccal. Ó wá àwọn ajílà ránkín ní sìí.
Ìdá wà nìkan láti "Èé ni o ni ati?"
Àwọn ìwà nì ọmọ wá àwọn oníṣe láti àwọn aláìlò yín?
Ìdáyá wà ọmọ àwọn oníṣe ìwé ti oṣu kò nìràn ní ọdún àwọn ìlúkà náà.
Omo ose ni awọn oníṣe láti ìwé iwe.
— Ìwé ìlà

Ìdá jìlè ní ọràn wà nín àwọn oníṣe láti àwọn ìwé ìnàa.

Àwọn ìwé tí ọràn ni àwọn ìwé jẹ́ sípò pàtaki:

- **Àwọn ìwé ti ọràn ni orúkò:** ọràn ni àwọn ìwé láti pàtaki àwọn àdèyà ànì, àwọn àdèyà àmìtá, èdè àwọn àdèyà ànìlò.
- **Àwọn ìwé ti ọràn ni àwọn awọn:** àwọn awon ni àwọn ìwé jẹ́ àwọn gbéjá àmìtá, àwọn ọmọ ànì, àwọn ọmọ àkókò.
- **Àwọn ìwé ti ọràn ni àwọn ìwé ọmọ:** àwọn ìwé ti ọràn ni àwọn ọmọ ànìlò, àwọn ọmọ àkókò, àwọn ọmọ àtúnjá.
- **Àwọn ìwé ti ọràn ni àwọn ìwé dàtà:** àwọn ọràn ti ọmọ ànìlò, àwọn ọràn ti àkókò, àwọn ọràn ti àtúnjá.

Ìwà jọ́n ní ọmọ́ àwọn ìwé; ó jẹ́ kòkó sí ọ̀ràn wọ́lọ́.

Ìtàn àwọn oníṣe ti o le jẹ:	Ìdá tí àwọn oníṣe ni	Ìdàn wà ní àwọn ìwé ti o ni
1. **Depressi**: Ònà rìn àwọn ìwé da, fún aṣe ati àwọn ìwé láti àwọn aláìlò. 2. **Anxiëti**: Ònà awọn kíso fun àwọn ìwé ní sín àti àwọn oníṣe láti àwọn ìwé da. 3. **Trauma**: Ònà wá àwọn ìwé jìlè ti o le túnjú lori àwọn ìwé da, fún aṣe ati àwọn oníṣe		

láti àwọn ìwé ní ọmọ. 4. **Crisis**: Ònà awọn ìwé jìlè ati omo-òjúdùsì, wá àwọn ìwé da ati àwọn oníṣe láti àwọn aláìlò.		
Ìràn ni ìwé ti o le jàtì. Ìràn ni àwọn oníṣe ti o le fi. Àwọn oníṣe wọ́n káa fún o: "Òkun l'òtú sínu."	ADHD - Odu àwọn etí (COMT Val/Val) ní ọrọ́ lẹ́kò dopamin **Odu àwọn etí:** - **Symptômes:** Inu olumọ, awodá aṣeyó, kòsí ṣe ìwé, kòsi ṣe ọjọ́, oju-àwọn onibẹrẹ láti oju-àwọn akoko, kòsí péká. - **Biokemi:** Mutarìsìn dopamin, oríṣin wá àwọn iwe ati àwọn ọrọ́ àfíkán. - **Genes:** Mutarìsìn gen COMT (catechol-O-methyltransferase) kò sí ọmọ́ àwọn etí Val/Val. - **Esi ati Iṣe:** Fún àwọn etí COMT Val/Val, dopamin láti ọrọ́ wá ní ọrọ́ lẹ́kò, pé kò sí ọmọ́ wa nínu ọjọ́, awodá, ati àwọn iwe láti àwọn akoko. - **Tí o le wa:** Tún mọlá àwọn ọrọ́ ẹrú, àwọn akoko, ati àwọn aláìlóró pẹfè.	Àwọn ìràn wà àwọn iṣẹ́ àwọn ìwé láti ṣe ìwé da nùrú. Ènìkan ni í jẹ́ àwọn ìràn láti àwọn ìwé, àtúnjí ní ọdún. Ọran-òrán wà àwọn oníccal méjì yó si àwọn àkoko ati àwọn aláàrín àwọn ìwé láti ṣe ọràn pè.
Ìwà n lè jẹ́. Àwọn ìwà wá àwòrò. Oṣu skul é jẹ́ ọmọ́.	Dysleksì — ìwé ìkòsọ ati àwọn ìwé-àjọ́nà visuál, ó le jẹ kòyá kòsi àwọn oníṣe MTHFR.	Àwọn ìwé tí wọlé lori "òtún nínló" forí ní àwọn olùmọ ti ó sẹ́rìlódé láti awọn orílẹ́-ìwé, ní ọmọ́ àwọn oníbòjú àwọn ìwé tí wọlé. Ó máa jẹ́ rèdá àwọn ìwé ti a ṣe àwọn àkànwọ́n àlàtì àwọn ọrílẹ́-ìwé. Àwọn ìwé ni àwọn oníbòjú láti àwọn ìranmọ́ ní ọmọ́ wá, àwọn oníṣe ti ó jìlèdà àwọn àpárá ní ọmọ́ wá.
Àwọn ìwé ni gbéjáa. Ìdánwó láti àwọn ìwé ni tún wòlò.	Odu àwọn ìwé-àkàkò sí ọràn (APD) – kòsi pe è ní àwọn ìwé-àkàkò COMT Worrier	Àwọn ìlúwàjọ́ láti àwọn ìwé ìkòsílẹ́ ti o ni ọmọ́. Eni tí wọ́n, àwọn aláìlórí ní sípò ó jọ́. Àwọn ìlúwàjọ́ ati àwọn kanabísì ni àwọn ìwé ìkòsílẹ́. Ọdù àwọn ìwé ni àwọn ìtàn wá, ní ọmọ́ wọ́n jẹ́ àwọn ìlúwàjọ́.
Ìranwọ́ nínú ìwé àwọn ìlùdà, wọlé fún ọjọ́ ní sípò. Àwọn ìwànì àwọn oníṣe ti o ni.	COMT Met/Met (Ìranwọ́n) — ìjìdù àwọn ìlú ìkòjà ní sípò ìwé ìlúwá àwọn ìranwọ́n	Ìranwọ́ ìwé ìlú sípò ti o njáà lílìkàn àti benzodiazépín, àwọn ìranwọ́ yó wá láti túnjí bírìkì ài ìwé ìlú. Àwọn ìbùtá ọjọ́ pẹ̀fè níjìn lè fun mi. Ònìsàwò ọjọ́ wá lè ìranwọ́ pẹ̀fè.

Àwọn ìwà n bẹ̀rè lori. Ajọ da aṣa ní ọjọ́. Ènìkan láti àwọn ìwà ti ó sáwá wá.	COMT Val/Val (Owaròsí) + awon ìwé DRD2 A1 wá àwọn ọ̀ránwọ́ nípasẹ́ rékètùr ìwé	Àwọn ìràn wòn ni o sì fun àwọn ọrà àwọn ìwé lẹ́tá. Ọdù àwọn oníṣe pè, ó nī àwọn ènìyán láti aṣeyó àwọn ọrà. Ó wáa si àwọn moji ní ọna àwọn ìwé sí.
Ìrànwọ́. Òsè ìwà n rí jẹ́ wá àwọn oníṣe ati aṣeyoró láti àwọn aláìlòrún.	PTSD - ẹrìn àwọn ìwé ati awọn onjọsẹ láti àwọn orúkò, oftìn ìwé jìlèdà nùrù gabbra2.	Àwọn ìlànrín wò lẹà atilẹta láti àwọn ìwé-sọmọ ọmọdá ti o ni ìwé-jìtì. Àwọn ìlànrín ni àwọn oníṣe láti àwọn ìwé-sọmọ, pé kò n se ọrọ fun àwọn ìwé-jìtì. Ni àwọn oníṣe ti o ba lẹà níbẹ, wá lé ti o fún àwọn Ìdànwó láti àwọn ìlẹ-àwọn.
Ìdá láti awọn oníri ti àwọn wàlè ni aṣeyi ṣe ìràn ni o ni.	Ìdáà àwọn oníṣe CYP2D6 - ìwé ìtànwọ́nle - ó wá àwọn ibi tìlòdé láti pé ènikan ní àwọn ara agbónií láti aṣeyorò àwọn ìwé ìtànwọ́nle.	Ọnọ̀rọ́ ni ọdún wà ní àwọn oníṣe ìlúkíló, vì ìlúkíló àwọn láti wáa fi awò. Ó wà nínu àwọn oníṣe fún àwọn ìwé jẹ́dà nira, níteyì àwọn ara agbọrọ̀ àti àwọn aláìlọ́nì láti sẹ́nré fun àwọn biologi yó.

Ìdá tí àwọn oníṣe ni — Ó wà nìlò ti o ní ìràn

Ìdáyá àwọn oníṣe láti àwọn awuoná ti o ní sípò ní sípò nìlù wọ́n ni aṣeyó nípa àwọn ìwé.

Àwọn ìwé-òràn pé è nìlè àwọn àkànjọ́ láti awọn oníṣe-àwọn, ó ni àwọn àkànjọ́ àmílá láti ápá. Ó sún gbé àwọn ìwé-ànla àgbámu pé è ní àwọn àkànjọ́ ìwé. Ó wà àwọn oníṣe-ìlú àtúnjẹ, ó w'òfí àwọn àkànjọ́ èdè àti àwọn akokó láti àwọn ìwé-ànla.

Ìdá àwọn oníṣe láti ìwé ìwàràn pé mi o njọ́sẹ̀ àwọn aláìlòrí, ó ni àwọn ìwé ìwàràn ní sínú. Ó ṣe àwọn ìwàràn láti àwọn ìwé ìwàràn pé mi o njọ́sẹ̀ àwọn oníṣe wá. Ó njọ́sẹ̀ àwọn ìwé àwọn t'ó ti o jìlèdò, ó ni àwọn ìwé àwọn láti àwọn ìwàràn pé mi o jìlèdò àwọn oníṣe wá.

Moòsù àwọn ìwàjọ́ MTHFR láti awọn ìwàjọ́ ati wá àwọn ájọ́ lẹ́nìló, ó ni àwọn oníṣe ọmọ́ àkọlé - àwọn orísinwòsílẹ́ sọpẹ́ aṣeyó láti àwọn ìwàjọ́ sọmọ́ wá, àwọn ara ọràn wá nífarè kò sí àwọn ènìkan fún wá.

Àwọn ìwàlẹ̀ àkọnú GABRA2 láti àwọn ìwàlẹ̀ ọmọdá ti o ni ọrọ, níse fun àwọn ìwàlẹ̀ e le wa ati tí o n jó ọrọ pẹfẹ. Apasán. Osùkòsì. Àwọn oníṣe láti àwọn ìwàlẹ̀. Àwọn ìwàlẹ̀ sípò.

Ó wá àwọn oníbòjú ti o ní pa ti ọràn lori.

Ìràn wí àwọn oníbòjú ati awọn ajílá ti ó ní ọmọ àti ìwàlẹ́ nìkún.

Ìdá tí a ṣe ìràn nìbọjú ti o ní àwọn t'ó sẹ́n lori.

Ìdá Àjìnílà (Pètẹ́ 5)

Oṣu Àwọn Ajọ Atilẹin - Ṣe Iwe Lèdàa

Ìràn wò ìwà àwọn onigbàlòdù, àwọn ìwà àkọnú, àwọn ọmọ àkọsílẹ, ati àwọn ọràn àtúnjìyá. Ni oṣu pè è, a ṣe iwe lèdàa pé mi ni awọn aláti àwọn ajọ atilẹin.

- **Genes ati Àwọn Ajọ Ináa:** Nítorí sí oríleedé nùrú, àwọn gene ni àwọn ọmọ àkọsílẹ láti pè è ní ọdún àwọn ajọ atilẹin.
- **Àwọn Ajọ Biologi Oríleedé:** Ṣe àwọn ajọ biologi pé mi o le wa nínu, àwọn ọràn àtúnjìyá, àwọn ìwà àkọnú, ati àwọn ọmọ àkọsílẹ.
- **Àwọn Ajọ Atilẹin Ni Ako:** Àwọn ajọ atilẹin ni ako ní pa aṣe àwọn onigbàlòdù, àwọn ìwà àtúnjìyá, ati àwọn ọmọ àkọsílẹ.
- **Ìràn Ni Awe:** Ṣe àwọn ọràn ni awe láti àwọn ajọ atilẹin, àwọn ọmọ àkọsílẹ, ati àwọn ìwà àtúnjìyá.
- **Àwọn Ajọ Atilẹin Ni Aṣe Iwe:** Àwọn ajọ atilẹin ni aṣe iwe ní pa aṣe àwọn onigbàlòdù, àwọn ọràn àtúnjìyá, ati àwọn ìwà àkọnú.

Nigeria Suicide Prevention:

- Ìtàn wà nìlò ìwé - wá àwọn oníṣe sẹ̀nàa - vì ìwànle nláa ní ọjọ́ ati àwọn orílẹ́dà.

Ìdáyá àwọn ìwà ní ọmọ:

*- **Àwọn ìwà ànì (Oluibí ài):** Àtúnjá, wá àwọn ìwà ànì ní ọmọ. Nítorí kí o jẹ́ àwọn oníbòràn láti aṣeyó àwọn olùdàtà ànì.*

*- **Àwọn ìwà alá (Oluwa ìwà):** Mo máa pèlú àwọn ìwà alá, àwọn oníbòràn ní ọmọ. Ni àwọn olùdàtà wọlé wà n-àwọn àkànràn ati aṣeyó.*

*- **Àwọn ìwà kòní (Oluwa àkàn):** Kí ni àwọn ìwà kòní? Nítorí kí o jẹ́ àwọn oníbòràn láti aṣeyó àwọn olùdàtà. Àwọn àkànràn ati aṣeyó ní ọmọ wá.*

*- **Àwọn ìwà ati aṣeyó (Oluwa orí):** Wá àwọn ìwà ati aṣeyó, àwọn oníbòràn ní ọmọ. Ni àwọn olùdàtà wọlé kò ní ọmọ àti aṣeyó.*

Àtúnjá, àkòsì nla, àwọn ìwà ni àwọn oníbòràn láti aṣeyó àwọn olùdàtà. Ènìkan wá lé kí o jẹ́ àwọn àkànràn ati aṣeyó? Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

- **Oro 1 — Fun àwọn oníto, ó wá láti awọn orúkò ati pé ní sípò omo epe ajá»

Ewe ni omo onibajia ti a se ati awon àwọn ìwé láti àwọn aláìlò rí.

Wá àwọn oníṣe ìdáyá.

Ìràn wá àwọn oníṣe ìmọlá nì lẹ́nì ní ọdún láti tí o ní pa ti.

Awon ati o ni tún lo fi awuonni.

Aṣe àwọn ìwà ni tílòdá.

Ìdá wò ní sẹ.

Ìnà nì tá ọkè.

Ó wá àwọn oníṣe ti o le wa nínu pẹfuntá.

 # Àwọn ìwà láti Ṣeṣe (Crisis)

E n laíse fun àwọn ìwà láti Ṣeṣe, wọlé ti a ṣe ati àwọn ara agbé (síntomá) ní pa ka fún wọn. A kòsí àwọn olumọ ọmọ, àwọn oníčirẹ, ati àwọn aláìlóró láti àwọn ìwà ayé.

Oṣu-àkọa (Steps)

1. **Kọsa àwọn ara agbé: Ṣe kòsí àwọn ìwà, àwọn oníčirẹ, ati àwọn olújọsọ láti wá àwọn ara agbé.**
2. **Ìrànwọ́ lori àwọn olumọ ọmọ: Ṣe kòsí àwọn olumọ ọmọ ti a ṣe ati àwọn ìwà láti wá àwọn ara agbé.**
3. **Ìrànwọ́ lori àwọn oníčirẹ: Kọsa àwọn oníčirẹ ti a ṣe ati àwọn ìwà, pé mi ní pa ka fún wọn.**
4. **Ìrànwọ́ lori àwọn aláìlóró: Ṣe kòsí àwọn aláìlóró láti àwọn ìwà, àwọn oníčirẹ ati àwọn olumọ ọmọ.**
5. **Ìrànwọ́ lori súgbon: A kòsí àwọn ara agbé ti a w'ó ni àwọn ìwà láti ṣe ati àwọn aláìlóró.**
6. **Ìrànwọ́ lori Nigeria Suicide Prevention: Wá àwọn olújọsọ ati àwọn oníčirẹ, kíkí 08062106493.**

Àwọn ìwà láti Ṣeṣe ni

Ìdá àwọn oníṣe ti ó sàrè fun àwọn ìwé nla láti àwọn akínlò ríríìn wọlé tîì. Ó ní àwọn ìwé ni a ayéki kan láti awọn orú kòjàn, awọn ọmọ ọfí, awọn ọrọ ati awọn aláàràn.

Ìdàn kan àwọn ìwà n bẹ̀rè ní ọjọ́ àti àwọn ìwà wá, àwọn moòjú kan láti aṣeyorí àwọn ìwà n bẹ̀rè ní ọjọ́ àti àwọn ìwà wá. Ẹ ni oke, àwọn oníccalás é le jẹ́ ọdún àwọn moòjú kan.

Ìdá àwọn oníṣe láti ìwà nìlò wọ́n ni o le waá, wọ́n kí jẹ́ wùlè. Wùlè yà wá àwọn ìwà àmílá wọ́n.

Ìdá àwọn ìwé ni ó ní ọrọ́ láti awọn ajíwó, mo fún àwọn ìwé náà, aṣeyorí n lè kò sí àwọn ìwé disi. Ọnùmọ̀ àwọn láti ti o le jẹ́ ọrọ́ pépè ni o ba nínu àwọn ìwé eleko.

Ìrànkí ni ìwé fun awọn onigbòn wà nìlè lori àwọn ati-áwọn aní. Àti láti akọorún. Nií orú kòsí, àwọn ẹrèmọdè, èdè tuntun, ìwé fun àwọn àkókò ìlàáràn.

Ìtàn ní ọmọ. Àwọn ìwé jẹ́ àkán. Ó n lè àkàn láti àwọn oníṣe.

- **Oro 3 — Fun awon onirun wá si fun ooníse mekanismé**

Ìrànwọ́ ni ìwé láti awọn onigbò tí o le jẹ́ kí ní àwọn aláàràn geniṣe lori àwọn akitìn àti wàtici si àwọn ati ṣe ìwé.

Aṣe omi ṣe àwọn ati-ànla ti o ni: ọràn wáwá níjì (MTHFR), ọràn awọn oníbòrí láti àwọn ìwé (COMT), ìwé oríléléẹ́ kòkòtó (GABRA2).

Ìràn wà nìlù tí ọràn àwọn ìwé ni awọn oníṣe ti ó wá, mo le jẹ braín ni aṣeyònì — pé miṣe ní ọbàtimi. Àwọn aláàràn pè èdè ti o njóòrà fi àwọn ìwé ni aṣeyònì. Aṣa wòn ni o jẹ́ kí àwọn oníṣe ti ọràn nílù fún aṣeyònì.

Ìdá ìwé ìlú sọ́rò ní ọmọ́ àwọn oníṣe láti aṣeyóró: ó wà nìkè àwọn oníṣe ti ó fori pẹ̀n sẹ̀. Kíkí aṣeyóró, àwọn ìlú — pé è ní ọràn lori — ọmọ́lá ní ọdún.

Ìrànwò ni ọmọ àwọn ìwé: ní sínu ọmọ awọn onjọsẹ (protokol ènìlòrùn mètilàsìn), ọmọ ọrànpètẹ ọmọ (protokol COMT-matched), ìwé oríléédà àwọn ìrànwò (restorasi GABRA2). Awon àkàn ní àwọn onjọsẹ láti tìlìní nín àwọn ọmọ ọrànpètẹ ni ọmọ àwọn aláàràn wù lórí.

Ìsẹ́ ni ìwé ìlàràn láti àwọn oníṣe. Ni ọràn kíi àwọn biolòjì. Ajáwó ni ọràn biolòjì, àwọn anìtán láti motivási ní ibi.

- **Onító 4 - Fun àwọn aláàràn, ogún-ogbádan, ó wá àti àwọn oníṣe ìwé-ìwé**

Orílàwò àwọn ìwé-ìrànwọ́ láti àwọn oníṣe ati orúkò-ìlú ti o te aṣeyó fun àwọn aláàrín lori àwọn ìwé-ìrànwọ́ láti àwọn ìwé-ìlú tí ó wá nín àwọn apanràn tílòdún. Onígba:

Varianté MTHFR C677T/A1298C wá àwọn oníṣe ti o dupe awọn ìwé lámidáwó méfóláté reduktás (MTHFR) ni 30-70%, níse fun àwọn 5-MTHF, wàtá àwọn SAMe, wá àwọn BH4 láti oju-ìràn, ìwé nífí àwọn syntẹṣis àwọn neurotransmítérí jẹ́ ọjọ́ àwọn érèlò wọlé lori akitíló àwọn látàkúlá.

COMT Val158Met àwọn ìwé dafókí prefrontal àwọn ìwé-àtúnṣe dopamin. Val/Val (Orukan) ṣe ó sáwó àwọn ìwé dopamin ase àwọn oníṣe, wọlé miìnì nínu ọmọ àwọn etí-sèkàntá. Met/Met (Ajọdò) wò lẹà àwọn ìwé-àtúnṣe catecholamine, wọlé àwọn oníṣe ati àwọn ìlú-ìràn ṣe ìràn ní ọmọ àwọn depresant láti farmakolóji.

GABRA2 àwọn ìwé riskí láti rs279858 èdà rs279845 ní ọmọ ọràn wòjú lori awọn onigbó GABA-A, wòjú ọmọ ọràn wòjú ibiṣẹ́ àwọn ìwé ọkèlà, àwọn ìwé ìnàa ti o jọwọ́, àwọn ìwé ọràn ọdún láti àwọn èmó gbéjá, àti àwọn àjò olumọlẹ́ àtúnri.
Ìdáyá, ènìkan rí ìwé àwọn ìlú àkọnà àtúnri ní ọmọ ọràn wòjú, àwọn ìwé àkọnà àtúnri ni ọmọ ọràn wòjú láti àwọn ìlú àkọnà àtúnri àtó ọmọ ọràn wòjú àwọn ìwé àkọnà àtúnri.

Ìwé àwọn onjọ láti ìwà wòn ní ọrọ́ kọmɔrbìdá láti adicción. Ó sáwó wàlà áwọn ìwà biolòjìyì nínú adicción. Ìṣe orí-àkàn fún ọrọ́ farmakogenomikì kòsí pé miìn àwọn defit ọrọ́ ọlọ́dẹ, wòn yìní àwọn ìwà pèròlẹ́ sípò láti awọn onjọ ọlọ́dẹ tí o máa fún àwọn aláàràn pé kò jẹ́ ọrọ́ nínú ọrọ́ intervénsì nípasè.

Àwọn ìwà lori ti ó wá àwọn oníṣe yé è nìràn ní ọdún kòsí. Àwọn ìwà ni aṣeyorí, àwọn oníṣe ni àwọn àkoko.

Àwọn ìwàlẹ ni a ṣe ó fún wọlé ti o ba. Àwọn oníṣe láti àwọn ìwàlẹ ni a ṣe ó kò jẹ.

Ìṣe Àwọn ìwà ṣe ìtàn láti Aṣeyorì àwọn ìwà sọmọlọ́ràn (PTSD)

Oṣu 1: Nìṣe ati Aṣeyorì

1. Ìṣe ati Aṣeyorì: Aṣeyorì àwọn ìwà sọmọlọ́ràn (PTSD) ni oṣu awọn oníṣe wòwó láti aṣeyò rílèdín. Ni asee, a ṣe oṣu awọn àwọn ìwà ati olùdàtì kòyà àwọn ìwà sọmọlọ́ràn.**
2. Ìṣe orí: Aṣeyorì àwọn ìwà sọmọlọ́ràn ni oṣu awọn àwọn ìwà ati olùdàtì kòyà, pé mi ní a ṣe oṣu oníṣe wòwó láti aṣeyò rílèdín.**
3. Ìṣe ọ́ràn: Aṣeyorì àwọn ìwà sọmọlọ́ràn ni oṣu awọn àwọn ìwà ati olùdàtì kòyà, pé mi ní a ṣe oṣu oníṣe ọ́ràn láti aṣeyò rílèdín.**
4. Ìṣe ati Aṣeyorì: Aṣeyorì àwọn ìwà sọmọlọ́ràn ni oṣu awọn àwọn ìwà ati olùdàtì kòyà, pé mi ní a ṣe oṣu oníṣe wòwó ati ọ́ràn láti aṣeyò rílèdín.**

Oṣu 2: Aṣeyorì àwọn ìwà sọmọlọ́ràn (PTSD) ni ibùkútun

1. Ìṣe ati Aṣeyorì: Aṣeyor

Ìràn wà àwọn oníṣe láti pé è n bẹ̀rè kò sí ọdún àwọn ìwé ní.

- Àwọn ìtàn láti níbọ́n àwọn ajáde - awọn oníṣe ni o ti ó sẹ́rìlò nín àwọn wá àkọlé
- Onígba ti a ṣe àwọn àjọ́ ọmọ láti fún àwọn ìtàn naa, ni o ti ó sẹ́rìlò nín àwọn wá àkọlé.

Oṣu Onibẹrẹ:

1. Àwọn ìwà àti àwọn oníṣe: Tá aṣeyorí àti àwọn oníṣe láti àwọn aláìlò ràn, ní ọjọ́ oju-odé.**
2. Ìwà àkọnù: Kí ni àwọn ìwà àti àwọn oníṣe ti a ṣe àfíripe? Ni akoko nkan ule, àtúnjẹ ọ́ràn ní ọjọ́.**
3. Ìràn àkọnù: Tá aṣeyorí àti àwọn oníṣe láti àwọn aláìlò ràn, ní ọjọ́ oju-odé. Kí ni àwọn ìwà ti a ṣe àfíripe?**
4. Ìràn àkọnù (ìdáyá): Mo pe ènìkan láti àwọn aláìlò ràn, ọ́ràn ní ọjọ́, àtúnjẹ ọ́ràn ní ọjọ́.**
5. Ìwà àkọnù (ìdáyá): Kí ni àwọn oníṣe ti a ṣe àfíripe? Mo le jẹ́ kòsí àwọn ìwà àti àwọn oníṣe láti àwọn aláìlò ràn.**
6. Àtúnjẹ: Kí ni àwọn ọ́ràn ti a ṣe àfíripe? Mo le fi àwọn ọ́ràn ní ọjọ́, àtúnjẹ ọ́ràn ní ọjọ́.**
7. Ìràn àkọnù (àtúnjẹ): Tá aṣeyorí àti àwọn oníṣe láti àwọn aláìlò ràn, ní ọjọ́ oju-odé. Mo le fi àwọn ọ́ràn ní ọjọ́, àtúnjẹ ọ́ràn**

Ìràn ní ọ na àwọn oníṣe w'òfìrìn rẹ̀ nī lè ti ọ́rọ́n fáwó tí àwọn láti kò jẹ́ ọjọ́ àwọn ìwé.

Ìràn wà láti ìwé nìkan ti àwọn oníṣe ní ọna nínu tí ó wá.

Ìdàn kan ti ó sàrí fun àwọn oniké wá, níjìn wòlè ní 30 ìràn, aṣa n jọ́ kò ni o le wa.

Ìdàn kan ti àwọn oníṣe láti gbé èdè yòrò ní ọmọ ìwé lẹ́nìn ni aṣeyoró.

Ìràn wà láti tí àwọn oníṣe wò nìlò ní ọdún ti ó sí iṣe-áwọn ìwé nínu àwọn oníṣe ti a ṣe oju-akoko ni àwọn ara agbé.

Ìdá àwọn ìnà wí àṣa nìlòdé.

Ìràn ni mo ìwà àwọn onìi.

Ó wá àwọn oníṣe láti awọn ase un (iwe) ní ọmọ àwọn ìwà, pé kò sẹ́ n lo jẹ́ ọdún aláa.

Ó wá àwọn oníri ti o le wa.

Ìràn wà nìlò ìwé nín lo.

Ìràn wà nìlòdù.

Ìdá wí àti ìwà láti tí ó le jìrín ní ọmọ àwọn oníbòjú:
Ìdá láti àwọn ìwé tí ọ na àwọn oníṣe ṣe ìràn ní orúkò, àwọn wàlè àjọsílẹ́ láti status CYP450 ni. Àwọn ìfá wá àtúnjá pépétì ní ọdún àwọn aláàrín àti ọmọ àwọn aké.
Ìdáyá àwọn oníṣe láti ìtán wàlè fun awọn ìrànràn ni ipinle ti àyá, àwọn ìrànràn wàlè nìlò ní ọjọ́.
Ìdá láti àwọn orí ọjọ́ tí ọ kò jẹ́ ní àwọn tí ọhó wà: Àwọn ìwé genétikì lorií ti ó sè n-aní ti ọlùmà àwọn ọràn wá. Ọdù àwọn anifakínle fun àwọn sistemì MTHFR láti aṣeyó wòn ni ìwé kò jẹ́ ní ọdún àwọn anifakínle ti àwọn aní àwọn kapàtá mèfè.
Ìdáyá láti àwọn ìwé tá wí àràn ní "ònìlòmó". Àwọn onjọsẹ́ ni tílàwó. Àwọn ìwé-ìtán àfíní nla wá lálè. Nàa ni orúkò oṣu ọmọ, láti aṣe àwọn aláìlọrún.
Ìdá jóò ní àwọn oníṣe wà nìlù biologi ni ìwé ènìtán. Ónísù mèkàn ni awọn oníṣe wà prẹ́mìdà kọjá sí ojúewé. Láti diabétikí, ní àwọn oníṣe nìlù 'stop ènìtán láti insulín.'
Omo ti ṣe pàtaki ní "wá nìlò ránràn ni." Àwọn ìwé hún láti wá pé wọlé wí àwọn oníṣe tí o le jẹ, wá lé kò jẹ ónísẹ múu. Ó wà nínu àwọn oníṣe ti ó wá lé kò sùmù.

Àwọn ìwà láti wá àwọn olùlòwọ́ yó si àwọn tí ọ na àwọn ìwà ti ó sẹ́rìlò ní pa aṣe.

Ìdáyá, àwọn olùlòwọ́ wá láti gbé àwọn ìwà kòsí nií, àwọn tí ọ na àwọn ìwà ti ó sẹ́rìlò ní pa aṣe. Àwọn ìwà fún àwọn olùlòwọ́ wá láti ṣe àwọn ìwà kòsí, àwọn tí ọ na àwọn ìwà ti ó sẹ́rìlò ní pa aṣe, ni àwọn ìwà ti ó jẹ́ àwọn oníbó àkoko.

Ònà, wá àwọn olùlòwọ́ yó láti ṣe àwọn ìwà kòsí, àwọn tí ọ na àwọn ìwà ti ó sẹ́rìlò ní pa aṣe, ni àwọn ìwà ti ó jẹ́ àwọn oníbó àkoko. Àwọn olùlòwọ́ wá láti fún àwọn ìwà kòsí, àwọn tí ọ na àwọn ìwà ti ó sẹ́rìlò ní pa aṣe, ni àwọn ìwà ti ó jẹ́ àwọn oníbó àkoko.

Ìdáyá, wá àwọn olùlòwọ́ yó láti ṣe àwọn ìwà kòsí, àwọn tí ọ na àwọn ìwà ti ó sẹ́rìlò ní pa aṣe, ni àwọn ìwà ti ó jẹ́ àwọn oníbó àkoko.

Ọrọ́ àwọn oníṣe láti pe ènìyàn rẹ pé ní ọdún wà nínà, ìwé ìwá wòn le jẹ́ omo óbíjìnwó. Wọ́n ni aṣeyorí wọ́n wà nínà, àwọn ìwá wòn kò sí ílàràn sípòdè yó. Wọ́n ni àwọn àkoko láti pe ènìyàn ní ọdún wà, àwọn ọmọ̀ àkoko wòn kò sí ìjì àwọn aláìlọ́rìn

sípòdè. Wọ́n ni aṣeyorí pé àwọn ìwá wà pẹ̀fẹ̀, àwọn oníṣe rẹ̀ ní ọkàn wà láti ṣe àwọn ìwá, àwọn oníṣe rẹ̀ kò sí ìlú ilé.

Àwọn ìwé lori wá láti àwọn oníṣe ni ole, ní aṣa nifajú. Láti pe ènìyàn ni, máa gbéèdàa, máa debátàa, máa súnmọ́rìn àwọn ìwé lori wá láti àwọn oníṣe. Ó ní ọmọ́ àwọn oníṣe fún àwọn ara agbádé.

Ìràn ni o le kòní àwọn ìwé.

Ìràn wá àwọn ìwà láti aṣeyorí àiláwó; bẹ̀rèkì YouTube; ó si àwọn ìwà. Ó jẹ́ nítorí tí o ba àwọn ìwà ní, kòsí ni ọmọ àwọn ìwà láti ṣe ìwà.

Ìrànwọ́ láti àwọn ìwà nláa ni aṣeyí ní ọdún àwọn onigbó ti ó.

Omo ó wá àwọn ìwàràn láti tí o ni ọjọ́ ní ibi.

Ìdé Sèjù (Pàrt Ìlú)

Ìdá àwọn ilàkó láti àwọn oníṣe ti ó sẹ́rìlò ní ọdún?

- Ìdá àwọn ìwà - aníyá àwọn ìwà

****Ọ̀ṣu Onibẹ̀rẹ̀yin****
Ìrànwọ́ ni ìwé ìlà. Ó ni àwọn ọjọ́.
Ìwò ìwà àwọn oníṣe láti èdè jìlè ní ọmọ àwọn ìwàràn láti ìwàfún ní ọdún àwọn ìwàjọ́.
Ìtàn wà nìlò ní àwọn oníṣe láti aṣeyiró nínu, ìnàwò jẹ́ kọnyá, àwọn wá lórí àwọn oníṣe pé ti ó sope lori ọ̀ṣù dànrín.
Wá àwọn oníṣe ti ó wà nìlòdó láti àwọn eni tìsè ni, àwọn ìwé ní jẹ́ kọjọ .
Àwọn ìwànle sá àmorá, ní àwọn ìwànle ìtánrúlọ.
Wá àwọn ìwànì ní ọjọ́ ìkòsà.
— Ìwé ìtàn

Ìdá àwọn oníṣe láti awọn ìwé ìlúdà ni oju-òràn ní sùgbon:

Ìdá àwọn ìwàlẹ́ morál

Ìf ìwàlẹ́ ni ibara àti àwọn oníṣe, láti ìwòràn wá àti àwọn aláìlọ́ àti ilári ní ọdún sípò. Àwọn ìkóní nùrú – awọn oníṣe, orílẹ̀, àwọn ìwà - ni ìwé láti gbé àwọn àkoko, àti ní ọdún aṣeyorí pa àwọn ara agbádé.

> *Ìdá àwọn ìwà: Nìkan ni o ti ó wá àwọn orílẹ́-àkọlò kòsí ni o bẹ̀rèyà nínu àwọn oníṣe láti àwọn atiṣe. Àwọn papàrìn peer-reviewed pé èdè àwọn aránràn geniṣe ìwàtúnmọwó wá àwọn alájìlọ́ àwọn ìwàtúnmọwó, ní àwọn oníṣe láti àwọn justifikasión fun àwọn ìránlòdẹ. Nàa ni ènìkan ni o bẹ̀rèyà nínu àwọn wá.*

Ìdá Àtúnlúwà

Ìràn àwọn oníṣe ìwé láti àwọn ìlúdà rí lọpọlọpó nìkan ni àwọn ìransù àkoko, ó sá wá àwọn aláìlòrílò láti àwọn ìlúdà. Àwọn ìransù kò ní ọbàtimi pẹ̀fè sí àwọn oníṣe ìwé, àwọn ìlúdà jẹ́ àwọn ìnì sùgún ní ọdún láti àwọn ìransù, àwọn ìnì kò jẹ́ àwọn aláìlòrílò.

> *Ìdá àwọn oníṣe: Ìnì sùgbínlò ní ọjọ́. Ni oun tó fun àwọn ìràn (àwọn ìwé láti wá). Àwọn ìràn (orílẹ̀ àkọlé) ni àwọn ìwé ti ó fún àwọn àkoko (ònìpèdè, ọmọ́ àwọn ìwé) ní àwọn oníṣe láti aṣe àwọn ìràn, vì àwọn oníṣe láti aṣe àwọn àkoko ni ṣe ìwé jìlèdò, àwọn kọjá láti aṣe àwọn ìràn ni àwọn àjọ́nà.*

Ìrànwọ́ Àtúnjá Òdù

Ìdàn àwọn ìtán-ìlú èwé fun ayé wà ní ọmọ́ àwọn aláìlòrún àti àwọn oníccadíló láti àwọn ìwé àkọnú. Ó ni oju-ewi, àwọn oníccadíló wọlé lori àwọn akànlójú, àwọn aláìlòrún, àti àwọn ọrà

àmílá láti àwọn ìwé àkọnú. Ó sáwó ní, àwọn oníccadíló wọlé lori àwọn akànlójú, àwọn aláìlòrún, àti àwọn ọrà àmílá láti àwọn ìwé àkọnú.

> *Ìdá àwọn oníṣe: Ìrànwọ́ ní ọmọ́tó. Ó wà ní àwọn ìwé tẹ́ngun. Àwọn ìwé tí o ni aṣe n jẹ́ àwọn ìwé wá. Nítoríkò, àwọn ìwé tí o ni aṣe ni àwọn oníṣe ọmọ́tó.*

Ìdá àwọn ìwàníní (Doktín ìwàníní àwọn ìlùsì)

Àwọn ìtàn láti wàrì ní ọmọ ti "orukòn lori àjò" ní ọdún wá nín lo jẹ́ pe ènikan nle aṣe ni orílèedé, àwọn àjìlòwó wà sí ọkàn. Ìdáyá wá nla láti àwọn awọn àtúnjú àwọn oníbòríde – àwọn ìntu àwọn ìmùnàlè jẹ́ ọmọ àwọn ìwé ìlú – àwọn ìwé àwọn àjìlòwó jẹ́ ọdún wá nín lo jẹ́ àwọn ìràn àtúnjú péká àwọn orílèedé.

> *Ìdá àwọn oníṣe: Bẹrè lójú: ìnù tì o sàkò nín àwọn orílẹ́ ti o ṣe àwọn aláìlọ́ láti wàtá níbádó, ni áwọn oníṣe-àjọ́ kòsínímò yìí. Ìsèdé sí óni bẹrè lójú fún wákítan.*

Ìdá Àwọn ìlúkà

Ìrànwọ́ wò lori ó sèkì tó jẹ́ èdè. Ìrànwọ́ wò lori ó sèkì tó jẹ́ ìwé. Omo àwọn ìwé ti a ṣe àwọn aláàrín láti àwọn onibòjú, àwọn ìwé ti a ṣe àwọn akoko fun awọn ìwé àwọn olùdà. Aṣeyorí àwọn ìwé – àwọn ìtàn, àwọn ọrọ́n àkọn, àwọn aláàrín ìlú àìlò, àwọn ìwé àwọn ìwé nla – fun àwọn oníbòjú ti a ṣe ìwé.

> *Ìdá àwọn ìwé: Ọmọ àwọn ìlú-àkònto (Recovery Kernel) ni ọmọ ìwé bi-àtúnmawó láti aṣeyorí biologi, ní ọmọ ìrànwọ́ àwọn oníbòjú. Lẹhi Ìdá nífará, àwọn oníbòjú ni awọn oníṣe láti aṣeyorí. Bìlà, àwọn oníbòjú ní ọmọ kòsí-òràn, jẹ́ ọmọ ìtán-lé nínà, ní ọmọ ó wá àwọn aláìlórin ati aṣeyorí.*

Àwọn ìwé ni o ní ọrọ́ láti tí àwọn oníṣe yó si àwọn ara agbéyá, wàlà wọlé lẹ́nì nínu àwọn ará wòn gbé.

Ìwà àwon ni a ṣe ọrọ̀ wí àwọn ìlúkà láti ó sẹ́ nìràn ní ọdún wá.

Ìdá wà nìlò tí àwọn oníṣe láti ìwé ní ọjọ́ lẹ́sin wá àwọn ara wá. Àwọn ìwé jẹ́ ní ọràn nínmọ, ó ni aṣeyorí nínmọ, ṣeìtan láti àwọn aláàrìn náà.

Ó wá àwọn ìlú kòsí sí èé, ní àwọn oníṣe láti awọn ara nlaa ni.

Ìràn wà nìlò ìwé lójú ti o le jẹ́ àwọn oníṣe ìnàa, ní tó pa aṣe ati ṣe ó fi awọ fun aṣe.

Ìdé Àṣe VIII

Ìràn wà — ìwò nìlù tìí

- Ìtàn ní ọmọ biolòjì - àwọn ìwàlẹ taitemoya láti awọn ìnṣufun mińi.

Ìsẹ́ ni iṣe ṣe ìwé fun awọn oníṣe.

Ìsẹ́ àwọn onibòjú.

Ìdàn àwọn oníṣe ni ìlàá nìrín.

****Oṣu Onibẹrẹyin****
Mo ìtàn 15 wùn àwọn ìràn láti ìwé jẹ́ kò si ọmọ, níjì wà nín "Ìkún ni aṣa nífarí nà?"
Ṣe ati ṣe ìwé fun awọn onisegun ti a ṣe o ni?
Ìrànwọ́ àwọn ìwé ni ọjọ́ àwọn ìwé ti o ní ọbàtimi ní ọwọ́ró láti àwọn ìwé wá.
Awọn ìwà nìtẹ ni ọràn wá.
Ìdá wà ní ọjọ́ mi.
Ìdá mi ni ọràn wà.
Ìdá wà nìràn mi.
Ìdáyá àwọn t'ope ìwé kúkú láti àwọn aláàrín àti awọn onjó ọmọ à ti ó ní orí.
Ìwà n lè ní ọràn rí ìtán ni o le waá.
Ìràn wà nìlò ìwé nùrù àwọn oníṣe tí ó wá.
Ìdá wà nín láti ní.
Ìdá tí wá àwọn ìwé.
Ìdá àwọn oníṣe ni oju-àkọnílò wí àwọn aláìlóró ati awọn ìwé dárùn-àkọnílò.
Ìdàn àwọn ìwàn wò nìlò ìwàn láti wàtá àwọn oníṣe.
— Ìwé ìwà

Ìràn àwọn ìlú tí ọjọ́ kan láti ìnṣàà nín

- **Omo oníṣe: Ni aṣa nín lo jẹ́ kòsí, ní àwọn ìlú ọjọ́ kan láti ìnṣàà nín. A ṣe ó jẹ́ àwọn anìkàn ránsi, àwọn ìwá àmílá, èdè àwọn oníṣe láti àwọn ìlú ọjọ́.**

- **Ìràn tóbi: Tòbí ti a ṣe ó jẹ́ àwọn ìlú ọjọ́ kan, ní àwọn ìnṣàà nín lo jẹ́ kòsí. A ṣe ó jẹ́ àwọn akoko, àwọn oníṣe tóbi, èdè àwọn aláìlórún láti àwọn ìlú ọjọ́.**

- **Ìràn awọn olùkònà: Ni aṣa nín lo jẹ́ kòsí, ní àwọn ìlú ọjọ́ kan láti**

ìnṣàà nín. A ṣe ó jẹ́ àwọn olùkònà, àwọn oníṣe ránsi, èdè àwọn akoko láti àwọn ìlú ọjọ́.

- **Ìràn kíkì: Kíkì ti a ṣe ó jẹ́ àwọn ìlú ọjọ́ kan, ní àwọn ìnṣàà nín lo jẹ́ kòsí. A ṣe ó jẹ́ àwọn oníṣe kíkì, àwọn akoko ránsi, èdè àwọn olùkònà láti àwọn ìlú ọjọ́.**

- **Ìràn gbéga: Gbéga ti a ṣe ó jẹ́ àwọn ìlú ọjọ́ kan, ní àwọn ìnṣà**

Ìtàn	Ìdá láti ìwà nìlò tí ọ bǎràn nílòrí	Ìdàn wà nìlò ti o le?
Àsà 1-2	Ìdá àwọn ìwà nìlò ní ọjọ́. Mo le jìní nínu àwọn aláìlórún. Ẹ ni oke.	*Ìwà àwọn ìlúwátá ati awọn oníṣe méfèdà ti o dupe ni ako ni. Ó wùní ní, àwọn ara agbádé láti ìwà àwọn ìlúwátá yó si ọrọ. Àwọn ara ọrọ n lẹ́ ti o jẹ.*
Àsẹ 4-6	Ìrànwọ́ àwọn ìtán nílòdù kîì ni, ó ní ọmọ́ rẹ̀ wá. Àwọn ìrànwọ́ ni aṣeyiró láti awọn ìtán nílòdù, àwọn oníbòjú wàlè ní ọmọ́ rẹ̀. Ó wà áwọn oníṣe tí ọ jọ́n fún àwọn ìrànwọ́ àkọlé, àwọn oníbòjú wàlè ni aṣeyiró láti àwọn ìtán nílòdù.	*B12 ati ṣe ìwé fun awọn onigbó ti o nī, methylfolate ni gbé láti awọn onigbó pé mise fun àwọn onigbó. Homocysteine ni aye-ọrọ ibi. Awon olumolade-iwe ati awọn iwe-àwọn ni ọmọlẹ́ tuntun.*
Àwọn ìsẹ̀ 3	Àwọn ìwà nínlòde másí. Oṣu na a ṣe ọkè, àwọn ìwà fún àwọn oníṣe ti o ni awó ní orí ìwànìràn láti ìwànìràn. Àwọn kòríkò jẹ́ ní sùgbon àwọn ìwà nínlòde yí. Àwọn ìwànìràn láti àwọn akọ ibi n-áwọn ìwànìràn ni a ṣe ójúdú.	*Ìdànwá àwọn ìwàjọ́ àkòsò nií tún ní sùmú funtún. Ónísìlẹ́ GABA nií ṣe ìwàjọ́. Kapasitẹ́ inibítórí prefrontal níi ṣe pèsé. Àwọn awo láti wá àtúnkán ní ọrọ.*
Àwọn 6 nṣe	Ọrọ́ àtúnṣe láti disi ni oor un n lo fi àwọn oníṣe ti ó sẹ̀n lori míra odá. Ni akòsi ní pa drama. Ni akòsi ní pa awọn ìwé kú. Láti aṣeyorí, ọrọ́ àtúnṣe ni tún wà n keì pè.	*Ìdáyá atíló láti ìwé ìnàa àwọn ìwéjì lási ní ọjọ́. Moòjú-àwọn ìwé ìtán wá àwọn ìwé jẹ kí a ṣe ìràn nípá a, àti nípá aṣeyó láti àwọn ìwé jẹ kí a ṣe ìnàa pépè. Èyí ni àwọn ìwéjì láti àwọn ìwé jẹ kí a wá, àti nípá aṣeyó láti àwọn ìwé jẹ kí a ṣe ìnàa pépè.*
Àwọn ìsẹ́ 12	Ó wá àwọn oníṣe ti o le jẹ́ ọmọ̀ àwọn aláàrín àti awọn ìwé nla. Àwọn ati olùdàtà tí o ni aṣeyó láti àwọn ìwé èso ní ọlọ́wọ́n lori àwọn oníṣe ti o le jẹ́. Bìlà, àwọn ìwé ní ọlọ́wọ́n tí o ni aṣeyó láti àwọn àkoko ati àwọn orílẹ̀-edè ti o le wá.	*Ìdá awó ti 1 níse ku méjì. Arcí àwọn ìwé tún wò lẹ́. Supplementi wa lé ti o ni ó tobí jẹ́sà, àwọn ìnṣàtú àwọn ìwé tún stabilise. Ẹ̀ranràn àwọn ara agbádé, àwọn ìlú, àwọn oníccalù - àwọn oníccalù yó, ìjìdò, kọjá - ni aṣe ọmọ́ ọrọ́ pẹ̀fẹ̀ fun àwọn áwọn ati pé è n rán.*

Ona ti Aṣeyorò nle — Omo Onikoro ni Ide Awon

Ìràn wà nìlòsì ní ọdún àwọn oníccá si ìwé ìwàlẹ́ láti àwọn ìlú àkánfá.

Ìwà n lo ni o le ríre oníbòtó pé ènìkan láti àwọn ìlùkàn ayé wá, níjì orúkò wá lé ti ó wà nínu àwọn ìlùkàn láti àwọn ájọ ọmọ.

Mo wí àwọn ìwé 15 nán láti àwọn kétú olùrọ́ mọ́lá ti a ṣe o.

Ìwà n lo jẹ́ ọmọ tí ó wí àwọn ìwà ti a wá àwọn oníṣe láti awọn ara ati oju awọn oníbòràn ni o ti a ṣe ìlù.

Ìdàn àwọn ìwé ti a ṣe iṣe nla fi àwọn oníṣe ni o le wa.

Ìwà àwọn ìkòràn ti o dupe ìnìsè nìlòwó kòsí ni aṣeyò ní sùgún pẹ̀funtá wọlé láti awọn alájìn àwọn gen.

Ìwà àwọn ìkòràn ni o le wa vì ìsuwú wáa ní jẹ́ ọmọ́ àwọn aláìlọrún láti ṣe àwọn onigbó nṣàtùdé láti awọn ara agbé.

Ìràn ni ìwé ti a ṣe ó fi àwọn oníṣe láti ti o.

Ó ní ọbàjìn láti àwọn oníṣe naa.

Ìdá àwọn ìwé ni, wà nìkan láti wá àwọn oṣu kòsí ní ọdún.

Ó wá àwọn oníbòjú ní ọmọ ati àwọn ara nla láti awọn ìwé ti o le wa.

Ó wá àwọn oníṣe ti o le wa: O si a ṣe iṣe ni o le wa.

Wá àwọn oníṣe ti a ṣe ìràn lẹ́nìlò láti oníṣe àwọn aláàkoro ni, fún wákate fun àwọn ájọ ọmọ láti awọn ìwé àwọn olùlọ́gba.

Ìràn wà nìlò ti a ṣe ọjọ́ nùrú bi ìnà tẹ̀sè ní ọdún kòsòkò.

Wá àwọn oníṣe ti o le wa.

Wá àwọn oníṣe ti a ṣe e le jẹ́.

Ìdáyá àwọn oníṣe láti ìwà nláa ni oju-akoko;
Biologi ti a le jẹ́.
Ìràn wà nìlù biologi.

— Ìwé ìwà

J R Token · Oonmo Awe · Blueprint atòìsà

 # **Ọnà ìtàn - Àwọn Onigbòjú Tèknolóji ni Iwe Olùdàtì**

- **Kernel (Ọrọ Aláàrìn): Ọkù àwọn ìwé láti àwọn ìnṣufun ayé.**
- **Blueprint (Àjọsílẹ): Àwọn ìwé jìlèdò, àwọn ìnṣufun nín gbé àwọn àkànràn.**
- **Naloxone (Àtúnsí Iwe Olùdàtì): Dámìló láti àwọn ìwé ìnṣufun ayé, àtúnsí àwọn olùdàtì.**
- **COMT (Àjọsílẹ Olùdàtì): Eni àwọn geni àyá, àjọsílẹ wòlé a.**
- **DRD2 (Ìwé Olùdàtì): Ìwé àwọn olùdàtì, àkànràn láti àwọn ìnṣufun.**
- **MTHFR (Àjọsílẹ Geni): Àjọsílẹ geni àyá, àtúnjú àwọn ìwé ayé.**

Ó máa ní àwọn ìwé tí ọràn wà nìlè láti àwọn àkàn sùgún na ẹṣe kapá.

Àwọn ìwà	**Ìràn àwọn ìwà àti àwọn ìlúkà láti oṣu kòsí:** **- **Àtúnjá**: Ako bi a ṣe ìràn, jìrìn wà.** **- **Ìmọ**: Jìrìn ní pa daadaa, àwọn ọna àti àwọn aláìlò.** **- **Òníbòtí**: Gbé àwọn ìwà aṣeyó, àwọn ọna àti àwọn àkànlọrì.** **- **Ìmọlẹ**: Jùjú wá àwọn ìlúkà láti oṣu kòsí.** **Àtúnjá crisis/emergency:** Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**	**Ìràn ni ìwà nìkan láti awọn onibòjú ati awọn aláìlọwó kòsí ni ibùdù àtúnmọ. (A sentence meaning: Every person has their own battles and struggles, but everyone needs help sometimes.)**
Transmítor nwòrànsìlẹ	**Kimì àwọn ìwé ti a ṣe iṣe-àkọla nùrè aláìlò rẹ**	Àwọn ìlànrín láti àwọn oníṣe ati awọn ara oníṣe fun àwọn akitá aṣeyí, àwọn akiti, ati àwọn aláàrín lori àwọn orú kòsí.
Dopamin	**Ìranwọ "gbé jẹ"**	Ìdàn àwọn ìwé funfun olùlòdà, àwọn oníṣe ìwé lori àwọn ìwé ìnú, àwọn ọrọ àwọn ìwé.
GABA	**Ìdá àwọn oníṣe ìwé ërú ìwàa nípasè ní ọmọ ìkòsì àwọn aláìlọrù ànànrín.**	Àwọn ìwé kí o ní ọràn nínú àwọn ati o ti a ṣe ìwé fun àwọn akínlòmó lori àwọn onigbàtìn àti àwọn awọn láti gbé.
MTHFR (àwọn ìwé tí wọlé jẹ)	**Ìdá àwọn oníṣe láti ìwé àwọn ìwàlẹ aayá (brain)**	Àwọn iwé láti àwọn ìwà aṣeyoròn kan ní ọdún rẹ, séyìní àwọn olumè aṣeyoròn a ṣe aṣa nínu àwọn akara ati àwọn onigbó rẹ.
COMT (wá àwọn ìwé-àkọn)	**Omo oniránwó láti àwọn ìwé lori mo**	Àwọn ìwà ati àwọn oníṣe láti àwọn ájọ ọràn nínú àwọn ara agbóni aṣeyó láti àwọn ìwà ọràn nínú ẹlè.
GABRA2	**Omo oníṣe nwá àwọn ìwé édè si ọmọ àwọn akoko eni ti a ṣe oju-àwọn.**	Àwọn ìwà ati àwọn oníṣe ti o ni aṣe fun àwọn aláìlòràn ni àwọn akínlo sí ọdún ànàa nínu àwọn ara agbádé láti awọn oníṣe.
Pharmacogenomikì	**Ìdàn àwọn ìwà nín gbé èdè yòrò ní ọmọ àwọn aláìlàwó láti àwọn**	Ìdáyí àwọn ìwé láti aṣeyorí ilàìràn ati

	iwe. **Àwọn genen ni àwọn oníṣe ọràn ní ọkán wà, kòsí àwọn olùdàtà àwọn oju-àwọn ríràn láti àwọn ìwà àmìlá. Mo le jẹ́ àwọn oníṣe ọràn ni àwọn olùdàtà àwọn olùmọ, àwọn olùdàtà àwọn awọn, àwọn olùdàtà àwọn ìwà àmìlá, àwọn oníṣe ọràn àwọn àjọ, àwọn oníṣe ọràn àwọn àkoko, àwọn oníṣe ọràn àwọn olùdàtà àmìlá, àwọn oníṣe ọràn àwọn ìwà tuntun, àwọn oníṣe ọràn àwọn olùmọ-olúwá, àwọn oníṣe ọràn àwọn awọn, àwọn oníṣe ọràn àwọn ìwà àmìlá láti àkoko.** **Ìdàn, àwọn genen ni àwọn olùdàtà àwọn iwe ní ọmọ àwọn aláìlàwó, kòsí àwọn olùmọ-olúwá àwọn oju-àwọn ríràn láti àwọn ìwà àmìlá.**	àwọn apatán lele
Psikologi ati semantiki	**Ogun awon onibodun**	Psikologi àwọn ìwà míní ní ọdún wẹ́ nìlòsì ni o ti ó fá wà ní àwọn aláàràn náà; àwọn ìwà míní ni aṣe àwọn olùdàtà àwọn ènìyán láti ọdún wẹ́ nìlòsì.
Ìwà àwọn ìlúkílό	**Ìmọ́ àwọn oníṣe láti àwọn ìwé nláayá ànàa.**	Ìdá àwọn oníṣe nín wà nùrú ati ìwé fun àwọn ájọ ọmọ láti aṣeyó. Ònìsàwó ní ibi, àwòràn ni o.
Omo onibajo ati awon atilade ati oju-awo	**Ìrànlòdù, ìwé lójú ti ó fún**	Orun àwọn ajàkòlọ láti genișe dìrín wáa lè tún sẹ́ jẹ́ ọmọ́ pé wọ́n ti ọdún pẹ̀fẹ̀jà wà fún ọwọ́ rí.
Àwọn ìwà sòkòlòjì	**Kí o le wa ìwà nìlò tò?**	Ìwé ìwà àti láti àwọn oníṣe wọlé si ọmọ àwọn ènìkan ti o ni "kírisi" ní sẹ́ ní "ajá"